

TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 6

JUNIO 2008

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Por Jaime Suro

El mes de junio, julio, agosto y septiembre son los meses mas calurosos del año y donde por lo general hay mas intensidad en los entrenamientos para los 42 k que se celebran en septiembre, octubre y noviembre como son los de Berlín, Chicago, Washington DC y New York. Por tal razón tenemos que estar preparados y mantenernos hidratados todo el tiempo. Utilizar ropa liviana como son los singlets y pantalones de correr "coolmax". Estos tienen la ventaja de secar rápidamente, hay que llevar dinero todo el tiempo para comprar agua, gatorade (en los puestos de gasolina) y llevar consigo siempre gel del sabor favorito suyo, ya que hay sabores que caen mal al estómago. No podemos arriesgarnos a que haya una fuente de agua disponible porque el día que este cerrada, que va a hacer usted? Los que están acostumbrados a correr con botellas en un cinturón tienen la alternativa de estar preparados desde que comienza a hacer la práctica. Hay variedad de gel en el mercado, usted debe tratar de saber cual es la bebida y marca de gel que va a dar el maratón que usted va a asistir para que no lo coja de sorpresa y le vaya a caer mal cuando lo consuma.



Miguel Rodríguez (Mickey)

El 8 de junio de 2008 se celebraron tres eventos; el primero fue el Trío Rincón, edición # 28. Por Torrimar participaron Jaime Casanovas 1:18:29, Jorge "Éxito" Torres 1:33:57 y la revelación de los trios, Miguel "Mickey Sharon" Rodríguez; 1:41:50 y su esposa Wanda Díaz 2:04:03. También participó nuestro amigo José "Pepe" Rodríguez con un magnifico tiempo de 1:20:09, Felicidades a todos.

En la tarde estuvimos en los 10 K de Morovis en una ruta mojada todo el tiempo. La carrera quedó espectacular a pesar de las inclemencias del tiempo, los resultados se publicaron el mismo día después de finalizar la carrera y al otro día se publicaron en el web site de "all sport central" y en nuestra página de www.torrimarjoggers.com. El ganador fue Albert Colón con 31:54 y Zenaida

Maldonado con 36:17 ambos del pueblo de Orocovis, los participantes del Parque Central fueron; Brenda Figueroa 41:06, Linnette Padua 45:59, Keyla Jimenez 46:32, Efraín Cruz 50:51, Alejandro Cruz 52:13, Marcos Martínez, 53:07. También quiero destacar el tremendo tiempo que todavía esta haciendo el gran corredor de 42 K: Radamés Vega con 38:04. Tengo que mencionar la gran cantidad y calidad que hay de corredores@ del pueblo de Orocovis.

En esa misma tarde se celebró el 5 K CPA en Hato Rey, actividad que reunió una gran cantidad de empleados del área bancaria de Hato Rey que en su mayoría caminó la ruta. Por Torrimar estuvo presente y con un magnifico tiempo en su comeback #20 y pico Basilio Aponte con 20:50, Ángel Rodríguez de Cataño con un magnifico tiempo de 18:45 y Julio Marrero (Pacholo) que caminó la ruta junto a Toño Marichal con 40:05.

El 10 K de San Juan Bautista celebrado el pasado 22 de junio atrajo un gran número de corredores y caminantes. César Lam fue el ganador con tiempo de 31:38 y María del Pilar de Trujillo Alto con tiempo de 35:45 fue la ganadora, María del Pilar continúa luciendo mejor cada día, le auguramos muchos triunfos. ¡Felicidades! Otros que corrieron : Brenda Figueroa con 40:06, Yolanda Mercado 40:39, John Seda 48:47, Victorio Jauregui 49:10, Orlando Díaz 49:26, Edwin Seda 49:53, Efraín Cruz 50:26, Jaime Costas 52:25, Julio Marrero 52:55, Daya Rodríguez 53:37 Irving García 54:09, Luis Costas 58:02, Mary Ann 58:05, Roberto Pacheco 1:00:12, Alejandro Cruz 1:11:44, Ilse Negri 1:15:30

P.O. Box 190403
San Juan Puerto Rico 00919-0403
www.torrimarjoggers.com

LA JUNTA INFORMA

LA EXPERIENCIA PUESTA EN LOS 5K DE TIME TO RUN

El Club de Torrimar institucionalizó para la década de 1980 un 10K llamado el 10K Nacional de Torrimar Joggers. Esta carrera se estuvo dando hasta principios de la década del 90, cuando tuvo que suspenderse debido principalmente al cierre de las urbanizaciones de Torrimar y Gardens Hills. Otra razón fue que el auspiciador principal, Pepsi-Cola se retiró. Ya el Club trabajaba la carrera de 10K de Amigo a Amigo, que se estuvo dando en el área de la Roosevelt y la Avenida Piñero y que luego se mudó a Levittown y posteriormente a Salinas. Por 17 años, el Club trabajó esta carrera.

Más de 15 años pasaron sin que Torrimar organizara un evento con volumen grande de atletas, hasta que creamos "Los 5K de Time To Run". La idea de la carrera viene del auspiciador principal del evento, la tienda Time To Run, lo que hizo que se creara el Comité Técnico, una organización dentro del Club para trabajar eventos.

El Comité Técnico viene trabajando fuerte en la carrera de los 5K de Time to Run junto a El Hogar del Niño, institución que recibirá los fondos recaudados.

El Club ha adquirido equipo técnico para trabajar eventos, sin necesidad de utilizar el "Champion-Chip". Este equipo se ha probado en carreras como; "Las 5 Millas de San Fernando, 10K Maratón del Jíbaro, 5K de Los Padres y otros eventos como los 5K mensuales de Torrimar. El Club tiene un personal exclusivo para trabajar con estos equipos sofisticados. La ventaja de utilizar estos equipos en las carrera es que se puede mantener unos costos razonable de operación.

LOS 10K DEL MARATÓN DEL JÍBARO

El 8 de junio el Comité Técnico trabajó las inscripciones y llegada de la carrera de los 10K del maratón del Jíbaro. Utilizamos el nuevo reloj de dos esferas. A pesar de que estuvo lloviendo toda la tarde y noche y varios contratiempos que no estuvieron contemplados en el Plan B, la carrera fue un éxito total y la cantidad de atletas y público superó a los del año anterior.

A pesar que la oficina "rodante" donde ubicaron el personal con las computadoras, la necesitaron, no impidió que los listados de los atletas y los tiempos de los corredores salieran.

Se produjeron los listados de tiempos "overall", categoría y sexo, listados de premiados, inscritos, datos estadísticos, labels, etc.

El personal de NAJOMI, organización que administra el Maratón del Jíbaro, estuvieron muy satisfechos con los resultados de la carrera y mencionaron que si ellos estuvieran el año que viene en la organización de la carrera, seremos contratados otra vez.

YOLANDA VUELVE A QUITARSE DE UN 42K

Yoli volvió a quitarse de un 42K. Esta vez fue el kilómetro 10 del maratón de Ottawa, Canada. No sabemos la razón por la que se quitó del maratón. Las posibilidades de calificar para los juegos Olímpicos de China parece que se esfumaron. Entendemos que Yoli está bien cansada. Esperamos que Yolanda recupere su condición para que siga dándonos triunfos.

EXITOSO LOS 5K DEL DÍA DE LOS PADRES

La carrera del día de los padres que Torrimar celebró el 15 de junio de 2008, fue todo un éxito. Esta carrera reunió 85 atletas, difícil para un día de padres. Los atletas que corrieron el evento quedaron maravillados de la organización y de la rapidez con que se sacaron los tiempos, gracias al equipo que cuenta el Club ahora. El ganador recibió un premio en metálico. También el primer corredor del Club recibió otro premio.

Se sorteó entre los socios una estadía a la Rep. Dominicana para 2 personas con todos los gastos pagados (pasajes, alojamiento y comidas). También se sortearon varios vales de \$70.00 y \$15.00 y regalos para socios e invitados.

En la llegada había desayuno de sandwiches de jamón de pavo, cerdo y queso en pan integral y/o pan blanco y . Habían jugos, refrescos, "gatorade", y agua. Felicidades a todos los padres.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 29 de junio es la carrera de 5K de Time To Run en el Parque Central de San Juan. Esta carrera es del Club Torrimar Joggers, por lo que necesitamos voluntarios para que nos ayuden. Ese mismo día se celebra los 10K de San Juan Bautista de Orocovis. Hay un 5K en Bayamón que se llama El Primer 5K del Río Bayamón, también para el 29 de junio.

El sábado 5 de julio se celebra los 10K de Río Grande y el sábado 12 se celebra los 8K de la Virgen del Carmen en Hatillo. El domingo 13 se corren los 10K de Porta Coeli en San Germán. El 20 de julio hay 3 eventos. Ese día se celebran los 15K de Bello Amanecer (antes Muñoz Rivera), el medio maratón Puerto Rico en Villalba y los 5K de la Gran Carrera en Loíza. Se rumora que los 5K de la Gran Carrera se van a suspender, pero no se ha podido confirmar. El viernes 25 de julio se corre la tradicional carrera de la Constitución. Este evento legendario será trabajado por Torrimar Joggers Club. El sábado 26 de julio es el maratón de 12K del Gigante en Adjuntas y los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers. El domingo 27 de julio no hay actividad programada, pero deben estar pendiente por si surge alguna carrera.

Para el 3 de agosto están los 5K de La Meta por la mañana San Juan a las 7:00 AM y el sábado 9 el Coquí Dorado en Cayey. El domingo 10 es el maratón EL Seco en Comerío con 16K y 10K.

5K FIN DE MES**MAYO 2008****DEDICADO A LAS MADRES Y DAMAS DEL CLUB Y EL PARQUE CENTRAL**

POS.	NÚM.	NOMBRE	TIEMPO
008	249	HÉCTOR CRUZ	20:41.82
009	255	VÍCTOR HERNÁNDEZ	20:42.92
010	246	ALVIN APONTE	20:45.55
011	245	LUIS VÁZQUEZ	20:52.21
012	259	ARIEL ORTIZ	21:07.03
013	114	GODOFREDO RIVERA	21:11.35
014	26	IVÁN VIRELLA	21:20.01
015	234	CARLOS RODRÍGUEZ (FLAN)	21:28.03
016	247	LUIS ÁLVAREZ	21:32.31
017	183	WILFREDO CORTES	21:35.06
018	231	JOSÉ L RODRÍGUEZ (EL REVE)	21:44.59
019	240	ORLANDO DÍAZ	21:45.59
020	280	LUIS A VIERA	21:51.80
021	235	GABRIEL DÍAZ	21:57.27
022	260	JAIME A CASASNOVAS	22:01.10
023	236	EFRAÍN DÍAZ	22:10.23
024	86	OPTACIANO RODRÍGUEZ	22:29.86
025	286	ERICK MEDINA	22:44.44
026	84	VICTORIO JÁUREGUI	22:45.43
027	244	JORGE BRIGNONI	22:56.84
028	228	CARLOS RIVERA	23:06.70
029	267	LUIS A RIVERA (LUIS TIEMPO)	23:33.69
030	273	CARLOS COLÓN	23:50.67
031	271	EDWIN SEDA	23:54.87
032	257	MARCIAL WALKER	24:35.44
033	264	ALEJANDRO RIVERA	24:57.00
034	288	JUAN CANALES	25:15.89
035	276	JULIO MARRERO (PACHOLO)	25:32.14
036	272	JAIME COSTAS	25:36.25
037	237	ÁNGEL LAZA	26:22.80
038	268	LUISA GARCÍA	26:30.40
039	69	PAUL COLÓN	26:44.67
040	266	MIGUEL RODRÍGUEZ (MICKEY)	27:10.46
041	287	ALBERTO GALARZA	27:27.34
042	243	DORIS TORRES	27:28.72
043	256	RENE BARCALA	27:34.92
044	275	HUMBERTO DÍAZ	27:36.25
045	284	MAURICIO BALLESTEROS	27:37.61
046	233	FÉLIX LEBRÓN	27:39.20
047	250	FREDDY DÍAZ	28:01.82
048	269	DENISSE FLORES	28:58.80
049	258	ARELYS RODRÍGUEZ	29:02.12
050	285	MARITERE ROBERT	29:26.09
051	279	ANGIE SÁNCHEZ	29:31.84
052	252	ROSA MORALES	30:08.85
053	232	CARLOS CABRERA	30:28.37
054	274	ALBERTO DELGADO	33:47.92
055	277	WANDA DÍAZ	38:43.87
056	265	PEDRO HERNÁNDEZ	38:44.60
057	281	SARANGELY SANTIAGO	46:08.61
058	282	CRUZ MARRERO	48:29.33
059	262	EDUARDO ROSADO	48:32.59

ROMPEN RECORD DE 100 METROS

El Jamaiquino Usain Bolt estableció el sábado 31 de mayo un nuevo record mundial para la distancia de 100 metros cronometrando 9.72, rompiendo el record de 9.74 de otro Jamaiquino (Asafa Powell).

Bolt estaba haciendo trabajo de velocidad para competir en 200 metros cuando cronometró 9.76 el mes pasado. Esto hizo que participara en la prueba de 100 metros. Mide 6'5" y es un corredor natural de 400 metros.

ROMPEN OTRO RECORD MUNDIAL EN ATLETISMO

Ostrava, República Checa - Dayron Robles de Cuba, implantó un record mundial en los 110 metros con vallas cronometrando 12.87 segundos el jueves 12 de junio 2008. Robles de 21 años fue 0.01 segundos mas rápido de la marca anterior de Liu Xiang de China. "No me lo esperaba" - manifestó Robles, en las Olimpiadas de Beijing se verán las caras ya que Liu es la esperanza China para la medalla de Oro.

NÚMEROS EN LOS FOGUEOS

¿Se han fijado que desde el mes de diciembre de 2007 en las carreras mensuales se inscriben los atletas y se le da un número?

El sistema de dar paletas que se utilizaba en la llegada son cosas del pasado. Torrimar Joggers adquirió unos equipos electrónicos para tomar tiempos y conectarlos a las computadoras. De esta manera se obtienen los resultados en segundos.

El programa de entrar los participantes es una de las herramientas que hace esto posible, porque contiene un banco de datos con información de muchos atletas que corren 5K y 10K. La información de los atletas guardada contiene el nombre y apellidos del participante, fecha de nacimiento, sexo, dirección, teléfonos y correos electrónicos. Este programa se conecta al sistema del "Champion-Chip" y produce una gran cantidad de informes que no produce el "Chip". También produce varios informes estadísticos por edad, sexo, categoría, municipio y muchos más.

P.O. Box 190403

San Juan Puerto Rico 00919-0403

www.torrimarjoggers.com

Cinco Maneras Divertidas de Caminar

Tomado de la Internet

Hacia una buena salud física...

Salir a caminar una vez por día es una maravillosa manera de mantener un peso sano. Una caminata de 30 a 45 minutos reduce el nivel de estrés, mejora su humor y su sistema inmunológico y además, reduce el riesgo de enfermedad.

Camine y hable

El caminar y el hablar con un/a amigo/a es bueno para el cuerpo, para el corazón y para el alma. El caminar y el hablar con niños o nietos es una manera activa de pasar un buen rato juntos. También puede ser buen momento para hablar de temas serios, como la escuela o las calificaciones/notas, ya que el ambiente es más tranquilo.

Camine y escuche

La música hace más fácil cada paso – y el tiempo pasa más rápidamente. Seleccione su música favorita, aumente el paso ¡y cante si tiene ganas! Caminar y escuchar a libros “grabados” también es una manera divertida de agregar algo a su caminata diaria. Grabaciones de otro idioma, CDs o Podcasts también son compañeros ideales del caminar.

Camine y aprenda

Un idioma nuevo es sólo una de las muchas cosas que usted puede aprender al caminar. Con niños, pueden contar carros de diferentes colores, hablar de cómo plantas cambian con las estaciones o escuchar sonidos nuevos. Toda vez que camine afuera, hay pájaros sobre los que puede aprender más. Quizás pueda empezar una lista de todas las aves que ve y reconoce.

Camine y compre

Las piernas como medio de transporte es una manera sencilla de lograr dos cosas a la misma vez. Lleve una mochila para sus compras – y camine a la bodega, camine al correo o camine al centro comercial. Si vive demasiado lejos para caminar desde su casa, deje el automóvil en un lugar céntrico y camine desde ahí.

Camine y diviértase

La diversión es la clave del éxito en cuanto a las actividades para una mejor salud física, porque, a la larga, sólo seguirá con lo que le guste hacer. Algunos prefieren hacer la misma caminata todos los días, mientras que otros quieren tomar rutas diferentes cada vez que salen. Piense en el tipo de caminata que más le gusta ¡y tómela!

Esta información no pretende cambiar sus hábitos de ejercitarse. Consulte a los profesionales de la salud y a su entrenador antes de comenzar a hacer ejercicios.